

腕上角力，掰出最坚固的友情

【文/蔡娴 图/受访者提供】

对于很多人来说，腕力运动绝对是个冷门项目，但如果说出它的俗称“掰手腕”，却又拥有非常广泛的民间基础，几乎人人都玩过。可能有人会嗤之以鼻，觉得“掰手腕”哪能叫什么运动，不就是孩子们课间嬉戏的小把戏吗？实际上，世界腕力联合会（WAF）早在1979年就成立了，而且每年都会组织举办世界腕力锦标赛，无论是教练、裁判和选手的培养，还是比赛规则、训练器械的研发，都有一套成熟的体系。2018年4月20日，世界腕力联合会成为国际单项体育联合总会（GAISF）正式成员，腕力运动在全世界正规运动项目中占有一席之地，将来有望成为奥运项目。

“天生神力”的古籍修复师

刚刚结束的上海腕力公开赛（春季）已经办到了第五届，作为大赛发起人之一的叶鸣，如今已经是一名资深的专业腕力运动员，可惜该项目在国内至今尚无职业运动员。

国外不少专业腕力运动员，都是从投掷、举重、健美、格斗等重竞技项目退役后转投腕力运动的。国内也不乏运动员出身的腕力爱好者，但让出人意料的是，叶鸣的本职工作居然是上海图书馆的一名古籍修复师。这一动一静之间的差距看上去的确有点大，但对于叶鸣来说转换毫无压

力，两种状态他都非常享受。

叶鸣从小就喜欢找人掰手腕，上初中的时候几乎天天都会掰手腕，自己班级掰完了，继续去别的班级再找人车轮大战。当时大家甚至都排着队找他掰，掰到每天回家写作业，手都在抖，笔都拿不住。所幸，第二天就能恢复，但一恢复他又会继续找人掰。叶鸣说，其实自己的兴趣爱好广泛，热爱运动，平时也会打篮球等，热衷掰手腕只是觉得好玩，还是初中生的他几乎是全校无敌，连高中生都掰不过他。

直到上了大学，才渐渐不再玩掰手腕了。叶鸣大学学的是古典文献，毕业后进入上海图书馆工作，跟着师傅张品芳、邢跃华两位技艺传承人学习古籍修复，他从事古籍修复

工作至今已有九年时间。

修复古籍是一项传统技艺，涉及诸多工序，一招一式都有规范和标准。每次接到修复任务，叶鸣首先判断古籍的破损程度，修复前先记录下虫蛀、霉蚀或水浸等具体情况，然后再拍摄典型的破损情况，留档登记。开始修复时，先要把书线剪开，拆下每一页并编号，再根据破损情况设计修复方案。古籍修复有两种方法，一种是全手工修复，另一种是使用纸浆补孔设备机器修复。开始修补之前，都要为古籍配纸。修复古籍，讲究的不是选最贵的纸，而是要选择最恰当的纸，要与待修的古籍材质、帘纹相同，颜色相仿。目前，叶鸣正在修复的古籍是《丹铅总录》，每当遇到这些罕见又特别的书籍内容，他会看得饶有兴致。修复工作繁琐费事，工作时需要修复师全神贯注，但叶鸣从未感觉枯燥，反而觉得时间总是过得很快。

2011年，叶鸣参与华东师范大学的“勒石铭”的篆刻工作，但因工作强度大，连续两个月“朝五晚九”让叶鸣累出了脑炎。医生告诫他不能再做力量练习，但不运动的他浑身难受，想来想去还是想练练掰手腕。2012年，通过网友“指路”，叶鸣找到了当时上海腕力界赫赫有名的赵正和杨烨。

赵正是2005年上海腕力公开赛冠军，当时叶鸣约他在一家快餐店里见面，两人在餐桌上就掰起了手腕，原本以为自己掰手腕实力超群的叶鸣，才和赵正一握上手，就感觉自己连力都发不出，完全败下阵来。赵正还带他去昆山腕力大赛见面，结果那年赵正连八强都没进，这让叶鸣很是震撼，他才意识到腕力高人多得很，自己完全是“菜鸟”一个。

没有合适的环境、器材，连腕力爱好者都找不到几个，只有叶鸣、赵正、杨烨这三个一腔热血的年轻人，他们找了一个路边的垃圾桶就开始了第一次集训。之所以选择如此“寒酸”的环境，是因为他们没有专业的腕力桌，而垃圾桶的“高度正好”。哪怕条件如此艰苦，三人也练得非常投入，甚至练到后来连衣服都磨破了。后来，赵正就自己制作了一张简易的腕力桌，没有肘垫和胜负垫，甚至连握把也没有。大家就在那张桌子上练习了近三年。

一个月后，九零后新人夏煜坤加入，结果“天生神力”，把杨烨和赵正两位大神都“秒杀”了。后生可畏，他们意识到上海腕力需要新鲜血液，四人就商议组建了上海腕力联盟，对外发布集训信息，积极引入腕力爱好者。

✦
腕力带给他们最大的收获，不是多么耀眼的成绩，反而是友情，这些朋友正是大家一直坚持的动力，让他们想更好地将这项运动传播下去。

